

Мотивація до рухової активності як важливий фактор фізичного виховання студентів

Н.Г. Собко, доц., канд. пед. наук

Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка

Актуальність. Останніми роками спостерігається тенденція зниження обсягу рухової активності студентів. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, зокрема до занять з фізичного виховання як академічних, так і самостійних, і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Протягом останніх років науковці зверталися до теми формування інтересу студентів щодо процесу фізичного виховання і підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Багато авторів вивчали проблему формування мотивації до рухової активності і досвід роботи вищих навчальних закладів в цьому напрямі. Виявлені протиріччя між необхідністю забезпечення процесу формування мотивації студентів у ході занять з фізичного виховання, з одного боку, і недостатньою розробленістю цього питання - з іншого. Наявність цього протиріччя зумовила необхідність розв'язання завдань з формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання.

Для вивчення мотивів та інтересів студентів до різних видів рухової активності й оцінки їхньої думки з питань ефективності процесу фізичного виховання було проведено анкетування студентів денної форми навчання неспеціальних факультетів КДПУ ім. В. Винниченка.

В результаті анкетування були визначені наступні групи мотивів, що спонукають студентів до занять фізичними вправами:

- соціальний - 17,6% (познайомитися з новими людьми, спілкування з друзями);
- спортивний - 6,7% (досягти певного результату в обраному виді спорту);
- естетичний - 29,3 % (навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, зовнішній вигляд, усунути дефекти фігури);
- розважальний - 3,3% (розважитися, позбавитися нудьги, одержати позитивний емоційний заряд);
- оздоровчий - 32% (прагнення поліпшити стан здоров'я, знизити захворюваність, схуднути);
- особистий - 16% (прагнення виділитися, самостверджуватися в своєму середовищі, добитися авторитету, підняти свій престиж, бути першим, досягти якомога більшого);
- належності - 59,3% (необхідність відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми);
- наслідування - 6,67% (прагнення бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурно-спортивній діяльності або володіє особливими якостями і гідністю, набутими в результаті занять);
- інші-1,67%.

Основними причинами, що спонукають до занять, є наступні: знання про користь фізичних вправ (34%), передачі по телебаченню (26,33%), поради друзів (13%). Такі фактори, як поради батьків (4,3%) і викладачів (6,0%), не є значущими для студентів.

Нами були виділені фактори, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами. Серед них головними є:

- особливості вольової сфери (лінощі, слабкий вольовий потенціал, байдужість);
- відсутність відповідальності за своє здоров'я;
- низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами;
- переоцінка значення звичної рухової активності для здоров'я;
- незадоволеність професійним і культурним рівнем фахівців (викладачів);
- нераціональне використання вільного часу;
- наявність шкідливих звичок. Так, нами виявлено, що 38,7% юнаків і 41,1% дівчат мають шкідливі звички (куріння);
- недостатнє матеріально-технічне забезпечення занять;
- дискомфорт місць проведення занять.

Проведені дослідження лягли в основу вивчення структури зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою, закономірностей їх впливу на рівень рухової активності студентів і стан здоров'я, що дозволило виявити стимули до фізичного вдосконалення в системі організованих і самостійних занять у процесі фізичного виховання.

Список літератури

1. Герасимчук А. Ю., Українець І. В. Теоретичні підходи до методики формування потреб до занять фізичною культурою і спортом у студентів педагогічних вузів // Слобожанський науково - спортивний вісник, 2005. - № 8.-С. 72-73.
2. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - № 2- С. 50-53.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2006. - 512 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.
5. Круцевич Т., Нестеренко О. Ставлення студенток до предмету „Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2004. - № 7. - С. 57 - 59.

Вектор активності в руховій діяльності студентської молоді

С.Г. Собко, доц., канд. пед. наук
Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

Вектором, завдяки якому молода людина керує своїм власним розвитком з урахуванням загальнолюдських цінностей та вимог суспільства, є її активність. О.М.Коберник розглядає категорію "активність" як найбільш загальне і широке поняття, у межах якого забезпечується психолого-педагогічна інтерпретація феноменів фізичного, психічного, соціального й духовного розвитку особистості, яке узагальнює багатоаспектні рівні функціонування людини як по вертикалі, так і по горизонталі.

Використання модифікованої нами методики В.Е.Мільмана дозволило виявити деякі стійкі тенденції особистості, зокрема її активності, та створити уявлення про робочу (ділову) спрямованість особистості.